

## Instructie zitten in balans

Op een stoel met een rechte rugleuning is de kans het grootst dat je na het volgen van de instructies op twee uitgelijnde zitknobbels steunt met de wervelkolom in de loodlijn. Niet alle stoelen hebben een rugleuning die het zitten in de loodlijn in de gehele rug ondersteunt. Als een geschikte stoel ontbreekt, kun je een kruk of tafeltje dicht tegen de muur plaatsen om de zitinstructie op te volgen.

## Zitinstructie

De kunst van het gaan zitten kent de volgende stappen.

1. Steun bij het staan op beide voeten evenveel als je de knieholtes tegen de zitting zet (A).
2. Scharnier in de heupen met een rechte rug en verdeel de kracht over beide benen. Je gaat als het ware in een denkbeeldige smalle steeg zitten waarbij je links en rechts het schuren tegen de muur vermijdt (B).
3. Steun met je handen op de zitting of op laag ingestelde armleuningen om achter in de stoel te gaan zitten (C).
4. Maak met beide billen evenveel contact met de rugleuning (D).
5. Zoek met beide schouderbladen evenveel contact met de rugleuning (E). Als dit niet lukt, scharnier dan vanuit de heupen naar voren en herhaal de beweging van het contact zoeken met de rugleuning.
6. Zet je voeten naar voren en ontspan alle spieren in benen, onderrug, schouders en armen (F).

## Resultaat

**Gewenst** Om zo te zitten heb je de spieren in benen, buik, nek, schouders, armen en handen niet nodig: ze zijn volledig ontspannen. De enige spier die de balans van het skelet ondersteunt is nu de lange rugspier, maar die is niet bewust te spannen of te ontspannen.

**Waarschijnlijk** Hoewel je in de loodlijn zit, heb je het gevoel dat je naar voren helt. Het kost moeite om bilspieren, beenspieren, rugspieren en/of nekschouderpijnen volledig te ontspannen.

Bij het waarschijnlijke resultaat vermelden we wat we waarnemen als we de rugleuning van een stoel voor iemand op de loodlijn instellen. De volgende opmerkingen zijn standaard:

- dit voelt onnatuurlijk;
- ik word naar voren geduwd en het voelt alsof ik zo zit.

Bij de laatste opmerking laat degene met het sterk naar voren hellen zien wat hij of zij ervaart. Bij deze opmerkingen hoort de volgende analyse:

**Dit voelt onnatuurlijk:** Als kind heb je zo gezeten en had je nergens last van. Als dit onnatuurlijk is, houdt dat in dat een kind op een onnatuurlijke manier zit. Is onnatuurlijk wel het juiste label bij wat je nu ervaart? Uiteindelijk is de conclusie van de discussie altijd dat 'dit voelt niet vertrouwd' een beter label is dan 'dit voelt onnatuurlijk' bij wat je ervaart als je in het lood wordt gezet bij het zitten. Belangrijk detail daarbij is het gegeven dat iemand met klachten die op zijn houding gaat letten, vrijwel zeker uit het lood zit.

**Het voelt alsof ik naar voren word geduwd:** Als je vanuit de oorspronkelijke stand van de wervelkolom in de loodlijn gaat zitten, geeft dat sensorische informatie dat je naar voren helt, dus uit het lood zit. We gaan uitzoeken of die ervaring strookt met de werkelijkheid. Als dat niet het geval is, zouden we de conclusie kunnen trekken dat je sensoriek is geherprogrammeerd op het automatisch uit het lood zitten.

